



# MAKNA MEMAAFKAN

MARISSA PURBA, M.PSI., PSIKOLOG



**pipurpad**

Pusat Inovasi Psikologi Universitas Padjadjaran



# MEMAAFKAN

---

Memaafkan adalah proses **secara sadar** mengesampingkan perasaan kebencian terhadap seseorang yang telah melakukan kesalahan, berlaku tidak adil atau menyakitkan, atau merugikan kita.

**Secara sadar mengubah** perasaan, sikap, dan perilaku kita, sehingga kita tidak lagi didominasi oleh kebencian dan dapat mengungkapkan belas kasih, kemurahan hati, atau sejenisnya terhadap orang yang berbuat salah kepada kita.

**(American Psychological Association)**

# MEMAAFKAN

Memaafkan adalah konsep yang rumit dan berhubungan dengan perasaan sehingga memaafkan bukan hal yang mudah untuk dilaksanakan.

Memaafkan orang lain juga **tidak berarti** hubungan harus kembali seperti dulu sebelum terjadi permasalahan ataupun menjadi tidak merasa marah lagi.

**Memaafkan dan mengembalikan hubungan adalah dua konsep yang berbeda.** Memaafkan adalah pilihan kita sementara memulihkan hubungan membutuhkan keaktifan dua belah pihak.

Tidak ada yang dapat memaksa kita untuk memaafkan karena memaafkan adalah pilihan kita (terlepas dari permasalahan yang terjadi).



# MENGAPA KITA MEMAAFKAN ?

## UNTUK DIRI SENDIRI

Menyimpan kemarahan dan kebencian menyebabkan tubuh melepaskan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin kapan pun orang tersebut terlintas dalam pikiran kita. Hal itu menyebabkan stres dan kecemasan serta mengurangi kreativitas dan pemecahan masalah.

## MANFAAT PADA KESEHATAN MENTAL

Perkembangan diri yang positif, seperti mengurangi kemarahan yang tidak sehat, memperbaiki hubungan yang berharga, bertumbuh sebagai pribadi secara psikologis, dan melakukan kebaikan untuk diri kita sendiri. Dengan dibantu terapi, memaafkan dapat menjadi salah satu cara keluar dari depresi



# PROSES MEMAAFKAN

Terlepas dari potensi manfaatnya, memaafkan bisa menjadi tantangan besar dengan adanya perasaan tidak adil, rasa sakit yang terus-menerus, orang yang melakukan tidak tampak menyesal, kebencian, keinginan untuk membalas dendam.

Mencoba memaafkan dapat dimulai dengan :

- **Mengekspresikan diri** : bila pada orang-orang yang dekat dengan kita maka dapat bersama-sama mengekspresikan perasaan yang dihadapi. Pada orang yang tidak akan kita hubungi lagi dapat disampaikan secara langsung
- **Ekspresikan pada diri sendiri sambil melihat sisi positifnya** : kita dapat berbicara dengan diri kita sendiri tentang kemarahan/kesedihan kita dan pembelajaran apa yang kita dapatkan dari situasi itu. Dapat juga dilakukan dengan journaling
- **Lindungi diri kita dan mulai perlahan-lahan** : kita tidak akan membiarkan kejadian yang sama untuk terjadi lagi. Pelajari apa yang bisa dilakukan untuk mencegahnya dan mulai beranjak dari pengalaman tidak menyenangkan (*move on*)
- **Konseling Bersama Profesional** : konseling bersama profesional bila kita merasa sudah terlalu terdampak oleh rasa marah dan kecewa sehingga mengganggu keseharian kita





Banyak faktor yang mendukung untuk mencoba memaafkan seperti kepercayaan/agama kita, norma yang berlaku, rasa kerinduan terhadap relasi yang hilang, dan lainnya.

### **Bagaimana dengan memaafkan diri sendiri?**

Memaafkan diri sendiri terhadap keadaan yang tidak bisa kendalikan, atas kondisi kesehatan kita, hingga kesalahan yang pernah kita lakukan. Memaafkan diri sendiri termasuk ke dalam *self-compassion*

---

## **SELF-COMPASSION ADALAH BERSIKAP BAIK HATI TERHADAP DIRI DAN MENCOBA MENGERTI KETIKA DIHADAPKAN DENGAN KEGAGALAN PRIBADI KITA SENDIRI**

Kita bertindak dengan cara yang sama terhadap diri kita sendiri saat sedang mengalami kesulitan atau ketidakberdayaan seperti saat kita mengasihani dan memahami orang lain (keluarga/teman dekat) pada waktu mereka mengalami masalah.

### **Tanda-tanda self-compassion kita kurang baik :**

- Menyalahkan diri kita pada keadaan yang terjadi dalam hidup kita secara keras
- Jauh lebih keras menegur diri sendiri dibandingkan dengan saat kita menegur orang lain
- Tidak bisa menerima kesalahan yang kita lakukan, orang lain boleh salah tetapi kita tidak
- Kita merasa lebih dicintai apabila berperilaku yang baik secara terus menerus

Terkadang lebih mudah menyalahkan diri sendiri dibandingkan menerima situasi sulit yang terjadi di dalam hidup kita

# DAMPAK



## BILA SELF-COMPASSION KITA RENDAH

### 01 Mengasihani diri sendiri

Kita merasa dengan kesalahan yang kita lakukan atau kekurangan yang dimiliki maka kita tidak berhak untuk mendapatkan kesempatan kedua, kebaikan hati orang lain ataupun pulih (*move on*)

### 02 Kesehatan Mental

Penilaian diri yang negatif tentang kita sendiri dapat menyebabkan kondisi seperti kecemasan, rasa tidak aman, atau depresi. Kita merasa tidak yakin diri sehingga kita mudah merasa tidak ada jalan keluar lainnya

### 03 Caregiver burn-out

Sebagai *caregiver*, kita menjadi merasa bahwa kondisi yang kurang baik/tidak ada kemajuan dari orang yang kita rawat karena kita tidak optimal. Hal ini menyebabkan perasaan letih dan jenuh sebagai *caregiver*



# CARA

## MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION*

Mengembangkan *self-compassion* dengan memiliki pikiran yang baik terhadap diri sendiri, pengertian, dan penerimaan terhadap diri sendiri, terutama pada saat kesulitan atau penderitaan.

Adapun cara yang dapat dicoba untuk lakukan adalah :



### Self-Kindness (Berbaik Hati pada Diri Sendiri)

Kita juga seperti orang lain yang kita bantu sehingga kita dapat mencoba sikap lembut dan pengertian terhadap diri sendiri, bukan mengkritik atau menghakimi diri sendiri karena kesalahan atau kekurangannya. Artinya menanggapi diri sendiri dengan kehangatan, kesabaran, dan empati, bahkan di saat-saat kegagalan atau kesusahan.

### Manusiawi pada Diri Sendiri

Mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan adalah pengalaman yang dimiliki oleh semua umat manusia. Dengan tidak menutup diri, kita menjadi tahu bahwa orang lain juga berbuat kesalahan

# CARA

## MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION*

Tidak mudah mencoba berbaik hati kepada diri sendiri bila tidak terbiasa. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor personal dan pengalaman sulit yang dihadapi, misalnya prestasi kita buruk atau kita kehilangan sesuatu/seseorang, pola asuh dan perkataan orang sekitar kita sehingga kita juga menjadi setuju bahwa kita penyebab “kegagalan” yang terjadi.

### Mindfulness

Kita perlahan-lahan berusaha memahami pikiran, perasaan, dan pengalaman kita tanpa harus menghakimi atau menghindari ingatan buruk kita. Dengan mencoba lebih tenang akan memungkinkan kita melihat diri sendiri dengan lebih terbuka, tidak membenci dan menerima pengalaman kita yang tidak menyenangkan itu.

### Diri saya = orang lain

Menganggap diri kita sendiri adalah teman yang kita pedulikan. Cobalah untuk berlatih menjadikan diri sendiri teman. Bagaimana kita ingin diperlakukan oleh orang lain, maka kita dapat berlatih memperlakukan diri kita juga dengan baik

### Berbicara dengan orang lain

Berbicara dengan teman/keluarga yang nyaman bagi kita dapat membantu menyadarkan pola pikir kita yang terkadang cukup kejam terhadap diri sendiri. Orang lain dapat membantu kita melihat dengan lebih jelas

